

Con respecto a los ejercicios es conveniente saber que:

- Deben ser adecuados para cada persona.
- Nunca deben provocar dolor.
- Deben realizarse de forma suave y sin forzar.
- Deben repetirse 10-15 veces con períodos cortos de descanso de unos 5 segundos entre ellos.



Sentada en una silla, sin apoyar la espalda, con las manos detrás del cuello, inspire profundamente mientras lleva con suavidad los codos hacia atrás. A medida que expulsa el aire, retorne los brazos a la posición inicial.



Sentada en una silla, sin apoyar la espalda, con los codos flexionados a ambos lados inspire profundamente a la vez que lleva los brazos flexionados hacia atrás como si quisiera tocarse los codos.



Sentada o de pie con los brazos caídos, eleve y descienda los hombros a la I vez de forma alternativa y | sin mover la cabeza.



Tumbada sobre el abdomen y con una o dos almohadas bajo su abdomen, arquee la espalda manteniendo la contracción muscular durante aproximadamente 5 segundos.



En el suelo, con las manos y las rodillas apoyadas, eleve una pierna con la rodilla doblada y mantenga la posición durante varios segundos; lleve a cabo el mismo ejercicio con la otra pierna.



Con las rodillas, manos y antebrazos apoyados en el suelo, mantener esta postura durante unos 5 segundos.



Estirada en el suelo sobre el abdomen y con la ayuda de una almohadilla, levante la pierna con la rodilla doblada y mantenga la posición durante varios segundos; lleve a cabo el mismo ejercicio con la otra pierna.



Estirada en el suelo, apoyada en la espalda y con las piernas flexionadas, contraiga los músculos abdominales y presione su espalda contra el suelo durante 5 segundos.